

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 13»  
г. Алексин Тульской области**

**РАССМОТРЕНА**  
педагогическим советом  
(протокол  
от 30.08.2023 № 1)

**СОГЛАСОВАНА**  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_Белова И.А.

**УТВЕРЖДЕНА**  
(приказ от 30.08.2023 № 170)  
Директор \_\_\_\_\_С.В. Воронова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности  
для обучающихся 5-7 классов**

**«Познай себя»**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Познай себя» разработана с целью реализации ООП ООО МБОУ «Гимназия № 13». Составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом Федеральных программ внеурочной деятельности, подпрограмм «Программа развития УУД на уровне ООО», «Воспитание и социализация учащихся», «Программа коррекционной работы», включенных в структуру ООП ООО. Разработана на основе авторской программы социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности», автор Анн Л.Ф., в соответствии с учебным планом гимназии.

### **Описание места секции в плане внеурочной деятельности**

В соответствии с учебным планом гимназии на освоение программы внеурочной деятельности секции «Познай себя» отводится с 5 по 7 класс по 0,5 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 51 час.

5 класс – 17 часов

6 класс – 17 часов

7 класс – 17 часов

### **Результаты освоения программы**

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Познавательные УУД:*

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию.

*Регулятивные УУД:*

- уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

*Коммуникативные УУД:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- уметь грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Воспитательный потенциал реализуется на занятиях через развитие системы ценностных ориентиров содержания секции:

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

### **Организация контрольно-оценочной деятельности**

- педагогическое наблюдение;

- диагностика эмоционального состояния обучающихся (методики цветовых выборов, САН, шкала тревожности Филипса, рисуночные методики «Дом. Дерево. Человек», «Вымышленное животное» и т.д.);

- диагностика межличностных взаимоотношений (методики «Социометрия», «Наш класс», методика Рене Жиля, изучение сплоченности коллектива и т.д.);

- диагностика изменений в личности обучающихся (ранжирование ценностных ориентаций, ситуации свободного выбора и т.д.).

Психолого-педагогическая диагностика изменений в личности обучающихся проводится как входная, промежуточная и итоговая. Эффективность усвоения курса осуществляется путем сопоставления первичной и итоговой диагностики. Также на показатель эффективности влияют самоотчеты участников практикума, расширение диапазона используемых подростками стратегий поведения в конкретных ситуациях, выработка оптимальных для конкретной ситуации стратегий и способов разрешения проблемы.

### **Содержание программы.**

<i>5 класс</i>	
<i>Теоретическая часть</i>	<i>Практическая часть</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о психологии. Принятие правил групповой работы.</li> <li>• Понятие «Самооценка», «Ресурс».</li> <li>• Понятие «Эмоционально – волевая сфера», «Регуляция».</li> <li>• Понятие «Коммуникативные навыки», «Межличностное общение».</li> <li>• Понятие «Личностные ценности».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры на знакомство.</li> <li>• Диагностика позиции «Я», самооценки, личностных качеств участников. Практикум по углублению процессов самораскрытия, укреплению самооценки и актуализации личностных ресурсов.</li> <li>• Диагностика эмоционально-волевой сферы участников. Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей, регуляции эмоциональных проявлений.</li> <li>• Диагностика коммуникативных качеств участников. Практикум по развитию навыков межличностного общения.</li> <li>• Практикум по определению личностных ценностей, самопринятию и укреплению личностных ресурсов.</li> <li>• Игра-конкурс по изученному материалу.</li> </ul>
<i>6 класс</i>	
<i>Теоретическая часть</i>	<i>Практическая часть</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о психологии. Принятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для создания благоприятных</li> </ul>

<p>правил групповой работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие «Самооценка».</li> <li>• Понятие «Чувства. Эмоции».</li> </ul>	<p>условий работы группы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика позиции «Я», самооценки, личностных качеств участников. Практикум по углублению процессов самораскрытия, укреплению самооценки и актуализации личностных ресурсов.</li> <li>• Диагностика эмоционально-волевой сферы участников. Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей, регуляции эмоциональных проявлений.</li> <li>• Игра-конкурс по изученному материалу.</li> </ul>
<b>7 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о психологии. Принятие правил групповой работы.</li> <li>• Понятие «Межличностное общение».</li> <li>• Понятие «Личностные ценности».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для создания благоприятных условий работы группы.</li> <li>• Диагностика коммуникативных качеств участников (конфликтность). Практикум по развитию навыков межличностного общения.</li> <li>• Практикум по определению личностных ценностей, самопринятию и укреплению личностных ресурсов.</li> <li>• Игра-конкурс по изученному материалу.</li> </ul>

### **Формы организации и виды деятельности**

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей занятий. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе *групповой дискуссии* участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В *ролевой игре* упор уже делается на межличностное взаимодействие. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

*Психогимнастика* включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

### **Тематическое планирование**

#### **5 класс**

Название раздела	Количество часов
«Ориентировочные занятия»	1
«Кто я? Какой я?»	3
«Мои эмоции и чувства»	2
«Я и другие»	5
«Я, но в лучшем виде»	5

«Подведение итогов»	1
Итого	17

6

класс

Название раздела	Количество часов
«Ориентировочные занятия»	1
«Кто я? Какой я?»	10
«Мои эмоции и чувства»	5
«Подведение итогов»	1
Итого	17

7

класс

Название раздела	Количество часов
«Ориентировочные занятия»	1
«Я и другие»	10
«Я, но в лучшем виде»	5
«Подведение итогов»	1
Итого	17

Приложение 1.

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

Дата		№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
план	факт			
<b>Ориентировочное занятие</b>				<b>1</b>
		1	Давайте познакомимся.	1
<b>Кто я? Какой я?</b>				<b>3</b>
		2	Кто я на самом деле? Я в глазах других людей.	1
		3	Мои достоинства. Мои слабости.	1
		4	Мои права и права других людей.	1
<b>Мои эмоции и чувства.</b>				<b>2</b>
		5	Мир эмоций. Такие разные чувства.	1
		6	Проявления эмоций и чувств. Как почувствовать радость?	1
<b>Я и другие.</b>				<b>5</b>
		7	Люди вокруг меня.	1
		8	Насколько я общителен? Средства общения.	1
		9	Поговорим без слов. Эффективные приемы общения.	1
		10	Я тебя понимаю.	1
		11	Помощь друг другу.	1
<b>Я, но в лучшем виде.</b>				<b>5</b>
		12	Как полюбить себя?	1
		13	Самопринятие.	1
		14	Самоуважение.	1
		15	Самоодобрение.	1
		16	Будь собой, но в лучшем виде.	1
<b>Подведение итогов.</b>				<b>1</b>
		17	Подводим итоги.	1

Приложение 2.

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс**

<i>Дата</i>		<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
<i>план</i>	<i>факт</i>			
<b>Ориентировочное занятие</b>				<b>1</b>
		1	Куда нам плыть?	1
<b>Кто я? Какой я?</b>				<b>10</b>
		2-3	Моя индивидуальность.	2
		4-5	Мой дневник.	2
		6-7	Точка опоры.	2
		8-9	Чувство собственного достоинства	2
		10-11	Уверенное и неуверенное поведение.	2
<b>Мои эмоции и чувства.</b>				<b>5</b>
		12	Список эмоций.	1
		13	Мысли и чувства.	1
		14	Моя эмоциональная собственность.	1
		15- 16	Как справиться с плохим настроением?	2
<b>Подведение итогов.</b>				<b>1</b>
		17	Подводим итоги.	1

Приложение 3.

**Календарно-тематическое планирование  
7 класс**

<i>Дата</i>		<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
<i>план</i>	<i>факт</i>			
<b>Ориентировочное занятие</b>				<b>1</b>
		1	Куда нам плыть?	1
<b>Я и другие.</b>				<b>10</b>
		2-3	Барьеры общения.	2
		4	Что такое конфликт?	1
		5	Насколько я конфликтный?	1
		6	Корни конфликтов.	1
		7-9	Пути разрешения конфликтов.	3
		10-11	Правильный выбор.	2
<b>Я, но в лучшем виде.</b>				<b>5</b>
		12-13	Звездная карта моей жизни.	2
		14	Жизнь по собственному выбору.	1
		15-16	Контракт с самим собой.	2
<b>Подведение итогов.</b>				<b>1</b>

	17	Подводим итоги.	1
--	----	-----------------	---

Приложение 4.

**Перечень используемых методических материалов**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2005. Захарова Г.И. теория и методика психологического тренинга: Учебное пособие. / Челябинск: ЮУрГУ, 2008.
4. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2012.
5. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам – М.: Чистые пруды, 2007.
6. Истратова О.Н. Справочник психолога средней школы. / О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: Издательство ГНОМ, 2012.
8. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2006.
9. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / Рыбалко Е.Ф., Голвей Л.А. – М.: Феникс, 1990.
10. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. / автор-составитель М.А.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2013.
11. Психологические тесты: в 2-х т. / под ред. А.А.Карелина – М.: ВЛАДОС, 2003.
12. Психология современного подростка. / Под ред. Д.И. Фельдштейна – М.: Педагогика, 2006.
13. Светланова И.А. Психологические игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
14. Хухлаева О.В. Психология подростка: учебное пособие. – М.: Академия, 2005